Buntario Tigris, S.H., S.E., M.H

1 MENIT YANG MENGUBAH HIDUP ANDA

Penulis : Buntario Tigris, S.H., S.E., M.H.
Penyunting : Budi Hartono
Transcript : Alex Chandra
Cover & Lay Out : Hedi Kasmanto

Dhammacitta
Perpustakaan dan Komunitas Buddhist Online
Website : http://www.dhammacitta.org

YAYASAN DHAMMADASA
Email : dhammadasaindonesia@yahoo.co.id

KATA PENGANTAR

Banyak pembaca yang menanyakan kapan kami meluncurkan buku baru? Tentunya yang mereka harapkan adalah buku yang memuat praktik Dharma dalam kehidupan sehari-hari, yang bahasanya mudah dicerna, dan yang dapat dijadikan panduan untuk meraih kebahagiaan hidup.

Memang sudah lama kami tidak menulis, di samping adanya kesibukan sehari-hari, juga karena untuk memperoleh pencerahan (ilham) tentang topik yang baik memerlukan matangnya karma. Nah, saat buku ini berada di tangan pembaca, kami percaya seluruh karma yang menyebabkan buku ini dapat terbit telah matang.

Buku ini adalah buku terbaik yang pernah kami tulis. Semoga para pembaca yang mempraktikkan apa yang terdapat di dalamnya akan dapat memperoleh pencerahan dalam kehidupan saat ini.

Isi buku ini adalah Dharma atau kebenaran universal, karenanya dapat dibaca dan dipraktikkan oleh siapa pun.

Semoga buku ini bermanfaat dan dapat membuat semua makhluk berbahagia.

Salam Kasih,
Buntario Tigris, S.H., S.E., M.H.

DAFTAR ISI

~1~
REPOSISI TUJUAN HIDUP ANDA

Apakah tujuan hidup Anda? Pertanyaan tersebut kelihatannya mudah dijawab, tetapi apakah Anda benar-benar tahu apa tujuan hidup Anda?

Sebagian besar dari kita menghabiskan waktu untuk mencari kekayaan materi dan inilah masalah terbesar yang melilit hampir seluruh umat manusia. Materi atau uang yang sebenarnya hanyalah alat atau *tool* untuk mencapai tujuan, telah dijadikan tujuan oleh kita. Dalam praktek kehidupan sehari-hari kita bisa mengamati begitu banyak orang yang bekerja mati-matian untuk mencari uang, mengeluarkan segala daya upaya, keahlian, keserakahan, dan menghalalkan segala cara untuk mendapatkan kekayaan materi tersebut.

Apakah setelah kita memperoleh kekayaan, kita akan puas dan bahagia?

Sangat jarang ada yang dapat puas dan bahagia serta dapat mengalahkan keserakahan diri. Dulu penulis pernah bermimpi apabila penulis mempunyai sekian milyar rupiah maka penulis akan puas dan bisa menikmati hidup, tapi kenyataannya untuk dapat

bersikap demikian sangat sulit. Karena ternyata kita seperti menggali lubang, semakin dalam kita menggali, semakin susah untuk keluar dari lubang tersebut.

Berbicara secara makro atau global, keserakahan akan kekayaan materi sesungguhnya telah menghancurkan martabat manusia, mengguncang keseimbangan alam, menciptakan kepincangan sosial, menghancurkan tatanan atau sistem masyarakat maupun negara. Kerusakan moral yang ditimbulkan secara kolektif tentunya menjadi salah satu sebab akan hancurnya bumi dan manusia. Keserakahan akan kekayaan materi maupun keserakahan akan kenikmatan duniawi yang dapat dibeli dengan materi tersebut telah menimbulkan degradasi (kemerosotan) moral, *stress*, bunuh diri, pengkhianatan, dosa-dosa yang dilarang agama, serta merosotnya kesehatan dan umur hidup manusia.

Generasi yang tercipta adalah generasi tanpa belas kasih lagi, siapa yang kuat dia yang menang. Budaya Barat yang menitik-beratkan pada kekayaan materi dan pencapaian hasil dalam waktu singkat, menjadi salah satu penyebab utama hancurnya sistem moral yang dibangun oleh nenek moyang kita. Melalui pendidikan maupun budaya Barat, anak-anak dan masyarakat dididik untuk menjadi mesin pencetak uang dan bermental mementingkan diri sendiri.

Contohnya: anak tidak lagi menghormati orangtuanya. Di Barat anak memanggil orangtua dengan nama saja, dan setelah dewasa (17 tahun) mereka merasa sudah mandiri dan tidak boleh diatur oleh orangtuanya lagi.

Melalui media massa, setiap hari kita dan anak-anak kita disodorkan tayangan kekerasan, kebencian, cinta, kontes kecantikan, lomba nyanyi. Semua tayangan budaya Barat tersebut hanya menonjolkan kenikmatan panca indera (mata, telinga, lidah, kulit, hidung).

Kita semua sepertinya terseret arus kehidupan yang semu. Lantas suatu ketika, bak tersadar dari mimpi, kita bertanya: apa tujuan hidup kita?

Secara umum dapat dikatakan semua orang bertujuan mencari kebahagiaan. Mencari kebahagiaan yang bagaimana? Kembali ujung-ujungnya ke kebahagiaan semu lagi, yang didasarkan pada kenikmatan dan keserakahan. Semuanya adalah palsu dan penuh penderitaan.

Anda tidak percaya dan menilai penulis terlalu pesimistis dan tidak realistis? Mari kita lihat contoh-contohnya.

Menurut hasil penelitian para ahli, orang yang semakin banyak materi semakin jauh dari arti bahagia yang sesungguhnya. Mereka semakin serakah, kejam,

pelit, egois, dan tidak mau tahu dengan penderitaan orang lain.

Penulis sendiri mengalami hal tersebut. Dulu sewaktu masih karyawan dengan gaji yang tidak besar, kalau naik pesawat udara tidak pernah merasa takut, tetapi setelah usaha maju, kenapa ya setiap naik pesawat udara ada kekhawatiran takut pesawat mengalami kecelakaan? Oh, setelah direnungkan, ternyata semakin banyak terikat oleh kemelekatan pada materi, yang membuat kita semakin takut dan khawatir.

Di Amerika, seorang pemenang undian berhadiah 10 juta US$, mendadak dari miskin menjadi kaya raya. Tapi apakah orang tersebut lebih bahagia? Setelah beberapa tahun, orang tersebut menderita begitu banyak penyakit dan depresi akibat kaya mendadak.

Orang bijaksana dahulu berkata, “Kita lahir tidak membawa apa-apa, demikian juga kalau kita mati.” Kata-kata yang mengandung kebenaran!

Tapi ada yang memberikan argumentasi bahwa mereka mencari uang terus-menerus itu semata-mata untuk keluarganya. Apa benar? Banyak kasus menunjukkan bahwa justru karena terlalu banyak harta yang ditinggalkan kepada anak cucu, yang membuat mereka jadi menderita. Tidak percaya?

Lihatlah anak-anak orang kaya sekarang ini, apa mereka bisa benar-benar menghargai usaha

orangtuanya atau hanya bisa menghabiskan harta orangtuanya?

Oleh karena sibuk mencari uang, orangtua tidak lagi berkesempatan memberikan kasih sayang dan pendidikan moral yang baik kepada anak-anaknya, akibatnya mereka tumbuh menjadi anak-anak yang hanya pandai menghambur-hamburkan uang, antarsaudara selalu bertengkar, mabuk-mabukan, mengonsumsi narkoba, dan lain sebagainya.

Coba lihat sekeliling kita, apa benar ada tendensi ke arah sana?

Memang tidak semuanya akan begitu, tetapi kalau sebagian besar sudah pasti akhirya akan menjadi demikian. Lantas untuk apa tujuan hidup kita?

Nah, kini sudah tiba saatnya untuk mereposisi tujuan hidup Anda. Mereposisi artinya mendudukkan kembali secara benar tujuan hidup Anda.

Mencari kekayaan tidak salah. Sekali lagi tidak ada yang salah dengan komitmen tersebut, tetapi materi itu kita tempatkan di level berapa dari tujuan hidup kita?

Mari kita tulis dahulu beberapa tujuan hidup yang umumnya berlaku:

a. Menjadi kaya
b. Keluarga yang bahagia (harmonis)
c. Kekuasaan / kedudukan sosial yang tinggi

d. Kesehatan yang baik
e. Dapat menikmati kesenangan duniawi
f. Punya pasangan hidup yang cantik dan rupawan
g. Mendapatkan pasangan hidup yang kaya
h. Karir yang cemerlang
i. Pendidikan yang tinggi
j. Mempunyai putra-putri yang sehat dan berbakti
k. Dan lain-lain.

Kalau kita teliti satu per satu tujuan hidup yang umum di atas, dapat terlihat bahwa semuanya itu demi sang "AKU", keegoisan kita. Semuanya untuk saya, saya, saya. Saya mau kaya, saya mau kekuasaan, saya mau keluarga bahagia, saya mau karir yang terbaik, semua "SAYA".

Siapakah "SAYA"? Siapakah "AKU" ini?

"AKU" adalah konsep diri yang salah yang diciptakan oleh pikiran kita, seolah-olah ada diri yang sejati. Padahal kata "aku" hanyalah kata yang kita ciptakan semata-mata untuk berkomunikasi dengan orang lain. Demikian pula dengan kata-kata: kamu, kami, dia, mereka, kita.

Kata "aku" yang sebenarnya hanya simbol untuk menunjukkan pihak yang berbicara terhadap lawan bicara, dalam perkembangannya selama berjuta-juta reinkarnasi, telah menjadi kata yang seolah-olah mewakili diri kita, seolah-olah ada satu *entity* atau satu

identitas yang sejati, yang tidak berubah, yang terus akan menjadi diri kita. Sehingga kita lalu mengembangkan proteksi untuk sang “AKU” tersebut. Proteksi dalam bentuk berbagai kepentingan untuk menyamankan dan mengamankan sang AKU.

Kita cari uang untuk “AKU”, agar “AKU” tercukupi, tidak kekurangan. Kita mempunyai keturunan untuk menjaga agar harta warisan “AKU” dapat terjaga, tanpa mempedulikan atau menyadari akibat buruk atau baik yang akan dialami oleh anak cucu penerima warisan tersebut. Kita mencari kedudukan tinggi, kekuasaan tinggi untuk melindungi “AKU”, memanjakannya. Konsep yang salah ini terus menghantui kita, jadilah kita hantu “AKU”.

Kemelekatan akan “AKU” merupakan bencana, menimbulkan efek keserakahan, kebencian, dan kegelapan batin. Menimbulkan bencana bukan hanya pada si empunya “AKU” tapi juga bagi makhluk sekelilingnya, masyarakatnya, negaranya, dunia, dan alam semesta.

Dalam kaitan dengan kemelekatan akan “AKU”, sangat menarik untuk disimak salah satu percakapan antara Raja Milinda dari Negara Bactria (sekitar Afghanistan sekarang) dengan Bhikkhu Nagasena. Percakapan tersebut memberikan penjelasan tentang tidak adanya diri yang sejati.

Jiwa

Raja Milinda pergi menemui Bhikkhu Nagasena. Setelah saling mengucapkan salam persahabatan secara sopan, raja duduk dengan hormat di satu sisi. Raja Milinda mulai bertanya,

"Apa sebutan Yang Mulia dan siapakah nama Anda?"

"Baginda, saya disebut Nagasena. Namun itu hanyalah rujukan dalam penggunaan umum, karena sebenarnya tidak ada individu permanen yang dapat ditemukan."

Mendengar itu, Milinda mengundang orang-orang Yunani Bactria serta para bhikkhu untuk menjadi saksi, "Nagasena ini berkata bahwa tidak ada individu permanen yang tersirat di dalam namanya. Mungkinkah hal seperti itu diterima?"

Kemudian dia berbalik kepada Nagasena dan berkata, "Yang Mulia Nagasena, jika hal tersebut benar, lalu siapakah yang memberi Anda jubah, makanan dan tempat tinggal? Siapakah yang menjalani kehidupan dengan benar? Atau juga, siapakah yang membunuh makhluk hidup, mencuri, berzinah, berbohong, dan mabuk-mabukan? Jika apa yang Anda katakan itu benar, maka tidak ada perbuatan yang tercela, tidak

ada pelaku kebajikan atau pelaku kejahatan, dan tidak ada hasil karma. Yang Mulia, seandainya saja seseorang membunuh Anda, maka tidak akan ada pembunuh. Dan itu juga berarti tidak ada master atau guru di dalam Sangha Anda. Anda katakan bahwa Anda disebut Nagasena. Nah, apa itu Nagasena? Apakah rambutnya?"

"Saya tidak mengatakan demikian, Raja yang agung."

"Kalau begitu, apakah kukunya, giginya, kulitnya, atau bagian tubuh lainnya?"

"Tentu saja tidak."

"Atau apakah tubuhnya, atau perasaannya, atau pencerapannya, ataukah gabungan dari itu semua itu yang disebut Nagasena?"

Masih saja Nagasena menjawab, "Bukan semuanya itu."

"Kalau begitu, dapat dikatakan bahwa aku tidak dapat menemukan Nagasena itu. Nagasena hanyalah omong kosong. Lalu siapakah yang kami lihat di depan mata ini? Yang Mulia telah berdusta."

"Baginda, Tuan telah dibesarkan di dalam kemewahan sejak dilahirkan. Bagaimana tadi Baginda datang kemari, berjalan kaki atau naik kereta?"

"Naik kereta, Yang Mulia"

"Kalau begitu, tolong jelaskan apakah kereta itu? Apakah porosnya? Apakah rodanya, atau sasisnya, atau kendalinya, atau kuknya, yang disebut kereta? Ataukah gabungan dari itu semua, ataukah sesuatu di luar semua itu?"

"Bukan semuanya itu, Yang Mulia."

"Kalau begitu, Baginda, kereta ini hanyalah omong kosong. Baginda berdusta ketika berkata datang ke mari naik kereta. Baginda adalah raja yang besar di India. Siapa yang Baginda takuti sehingga Baginda berdusta?"

Kemudian Nagasena memanggil orang-orang Yunani Bactria dan para bhikkhu untuk menjadi saksi, "Raja Milinda ini telah berkata bahwa beliau datang kemari naik kereta, tetapi ketika ditanya, 'Apakah kereta itu?' Beliau tidak dapat menunjukkannya. Dapatkah hal ini diterima?"

Maka secara serempak ke-500 orang Yunani Bactria itu berteriak bersama-sama kepada raja, "Jawablah bila Baginda bisa!"

"Yang Mulia, aku telah berkata benar. Karena mempunyai semua bagian itulah maka ia disebut kereta."

"Bagus sekali. Baginda akhirnya dapat menangkap artinya dengan benar. Demikian pula,

karena adanya tiga puluh dua jenis materi organik[1] di dalam tubuh manusia beserta lima unsur makhluklah[2] maka saya disebut Nagasena. Seperti yang telah dikatakan oleh Bhikkhuni Vajira di hadapan Sang Buddha Yang Agung Seperti halnya karena memiliki berbagai bagian itu maka kata 'kereta' digunakan, demikian juga bila ada unsur-unsur makhluk maka kata 'makhluk' digunakan."

"Sangatlah indah Nagasena, sungguh luar biasa teka-teki ini telah Anda pecahkan, meskipun sulit. Seandainya Sang Buddha berada di sini pun Beliau pasti akan menyetujui jawaban Anda."

Demikianlah percakapan tersebut.

---

[1] rambut kepala, bulu tubuh, kuku, gigi, kulit, daging, otot, tulang, sumsum tulang, ginjal, jantung, hati, sekat rongga dada, limpa, paru-paru, usus besar, usus kecil, isi perut, makanan di dalam perut, tahi, empedu, lendir, nanah, darah, keringat, lemak padat, lemak cair, ludah, ingus, minyak sendi, air kencing, otak.

[2] Ketika kita mengatakan 'makhluk hidup', ini hanyalah suatu cara bicara konvensional. Yang mendasari konvensi ini adalah pandangan salah mengenai kepercayaan akan adanya pribadi, kekekalan, dan adanya substansi. Tetapi, apabila kita periksa dengan lebih seksama apakah sebenarnya makhluk hidup atau orang itu, maka yang kita temukan hanyalah suatu arus fenomena yang terus-menerus berubah. Fenomena-fenomena ini dapat diatur dalam lima unsur: tubuh atau fenomena materi, perasaan, persepsi (pencerapan), bentukan-bentukan mental, dan kesadaran murni yahg disebut fenomena batin. Ini hanya kategori dan janganlah menganggap bahwa unsur-unsur ini merupakan sesuatu yang stabil dan kekal.

Setelah kita memahami bahwa tidak ada jiwa yang kekal, tidak ada aku yang permanen, tentu timbullah pertanyaan berikut ini, “Lantas untuk apa saya hidup di dunia ini?”

Kita harus bijaksana memahami hal tersebut, janganlah setelah tahu tiadanya aku yang permanen dan kekal kita lalu malah jadi memiliki persepsi dan pandangan yang salah, seperti: “Kalau tidak ada “AKU”, untuk apa saya bekerja? Untuk apa saya memiliki kekayaan? Untuk apa saya belajar Dharma? Untuk apa saya hidup?”

Pertanyaan-pertanyaan ini kalau tidak disikapi dengan bijaksana, maka akan membuat kita menjadi tidak mempunyai semangat hidup, apatis, tidak lagi berperasaan, dan pemalas. Bagaimana kalau ada yang hendak meminta, mengambil, mencuri harta kita? Apakah kita harus berdiam diri saja? Atau dengan sukarela menyerahkan?

Buddha tidak mengajarkan kita menjadi **orang bodoh yang baik hati** tetapi jadilah **orang baik hati yang bijaksana**. Dalam hidup juga demikian, walau kita diajarkan untuk mengerti bahwa sesungguhnya tiada “AKU”, tetapi Buddha juga berpesan kepada kita: **“Jagalah kekayaan dengan hati-hati.”**

Sebagai orang awam yang hidup di dunia yang penuh dengan keperluan materi, maka kita harus

bijaksana mencari jalan tengah agar dapat hidup berbahagia. Memahami "tanpa aku" adalah pesan agar kita tidak melekat pada konsep "ada milikku atau punyaku yang permanen". Semuanya senantiasa berubah (*sunyata*), karenanya mari kita kembangkan sikap batin yang benar, dengan cara mengurangi kemelekatan kepada kekayaan materi. Mari kita mengatasi lima racun: keserakahan, kebencian, kegelapan batin, kesombongan, dan keragu-raguan.

Jika sudah tidak lagi memiliki kemelekatan yang kuat, apabila suatu saat kita kehilangan benda atau orang-orang yang kita sayangi, maka kita tidak akan terlalu menderita.

Di sisi lain, sebagai umat awam atau perumah tangga kita harus dapat mencari kekayaan duniawi dengan berlandaskan pada pandangan benar.

Pandangan Benar yang oleh Ven. Sangharakshita dalam bukunya "Jalan Mulia Berunsur Delapan" disebut Pandangan Sempurna, merupakan unsur pertama dari jalan Mulia Berunsur Delapan. Pandangan Sempurna ini merupakan Payung (Visi) dari ketujuh unsur lainnya dari jalan Mulia. Pandangan Sempurna tersebut mencakup pengertian yang menyeluruh terhadap empat konsep dari seluruh Ajaran Buddha, yaitu:

1. Empat Kebenaran Mulia

2. Tiga Corak Keberadaan yang berkondisi (*Anicca, Dukkha, Anatta*)
3. Karma dan Tumimbal Lahir
4. Sunyata (bahwa segala sesuatu berubah)

Untuk menjawab pertanyaan bagaimana seharusnya kita mereposisi tujuan kita, maka kita harus bisa mengambil jalan tengah di antara konsep "tanpa aku" dengan kenyataan hidup kita yang membutuhkan segala macam pengorbanan materi. Jalan tengah tersebut sungguh indah dan menjadi kebenaran sejati dalam merealisasikan tujuan hidup kita. Marilah kita coba untuk menggambarkan jalan tengah tujuan hidup kita.

REPOSISI TUJUAN HIDUP

A. Mencari kebenaran sejati (Dharma)

Sebagai manusia yang berakal budi, merupakan kewajiban kita untuk mendapatkan kebenaran yang sejati tentang apa yang menjadi tujuan utama hidup kita.

Berbagai pertanyaan yang mengarah kepada pencarian kebenaran sejati yaitu:

1. Apa tujuan saya hidup di dunia ini? Apakah hidup ini hanya untuk menghabiskan waktu dari hari ke

hari dengan makan, tidur, bekerja, berbelanja, bersosialisasi?
2. Dari manakah saya sebelumnya? Ke manakah saya sesudah meninggal? Apakah hidup hanya satu kali?
3. Siapakah saya ini? Siapakah yang menentukan nasib saya? Saya sendirikah atau ada mahluk lain?
4. Mengapa harus ada penderitaan? Mengapa harus ada lahir dan mati?

Mengapa? Mengapa? Demikianlah pertanyaan-pertanyaan yang selalu muncul di hati orang-orang yang mempunyai akar kebijaksanaan, yang tidak menerima begitu saja kenyataan hidup yang dialaminya selama ini. (Ini disebut *Inquisitive mind*, akar atau asal-muasal dari tumbuhnya Bodhicitta[3]).

Dengan cara inilah, maka kita akan berusaha mencari jawabannya.

Mencari dalam hidup kita kebenaran sejati apa yang terkandung di dalamnya. Mencari dengan cara apa? Dengan cara mempelajari Dharma, melalui teori dan praktik, melalui meditasi, perenungan, pengalaman guru maupun diri sendiri, maka kelak akan timbul kebijaksanaan dan kebijaksanaan inilah yang dapat menjawab semua pertanyaan tadi.

---

[3] Khusus mengenai Bodhicitta, penulis akan membahas secara mendalam dalam buku terbitan berikutnya.

B. Menyediakan sebagian waktu untuk mempelajari Dharma

Karena kita menyadari bahwa hidup ini sungguh singkat, maka waktu yang ada tentunya harus bisa benar-benar digunakan dengan baik dan benar. Umumnya waktu untuk mempelajari Dharma dan waktu untuk mencari kekayaan dunia tidaklah seimbang. Ketika masih muda dan produktif biasanya waktu untuk mencari kekayaan materi sangat dominan, sedangkan waktu untuk mempelajari Dharma sangat sedikit, bahkan kadang terlupakan. Namun kemudian dengan bertambahnya usia, waktu untuk mempelajari Dharma akan semakin besar porsinya.

Tetapi yang menjadi masalah adalah kita tidak tahu berapa lama kita akan hidup. Jadi idealnya waktu yang disediakan untuk mencari kekayaan materi dan mempelajari Dharma itu senantiasa berjalan selaras dengan komposisi persentase yang tidak terlalu berbeda jauh. Kita seyogianya menempatkan Dharma dalam posisi yang strategis.

Apabila kita sudah mempunyai buah karma baik untuk bertemu dengan Dharma melalui guru, teman, atau buku, maka saatnyalah segera pelajari dan praktikkan. Semangat kita seperti api, api yang muncul pada awalnya kecil, tetapi dengan dijaga dan dipupuk,

maka akan menjadi kekuatan besar, namun sebaliknya kalau dibiarkan api tersebut tentu akan padam. Untuk lahir sebagai manusia saja sangat sulit apalagi untuk bertemu dengan Dharma. Yang Arya Shantideva (Abad VII M) menulis syair sebagai berikut[4]:

Meskipun hari ini aku sehat
Terawat dengan baik
Hidup hanya sesaat dan memperdayai
Tubuh seperti sesuatu yang dipinjam untuk sementara

Hyang Buddha telah bersabda
Sulitnya bagai kura-kura yang hendak memasukkan lehernya ke dalam gelang di atas permukaan samudra luas
Sungguh sangat sulit memperoleh kelahiran sebagai manusia
Karenanya ketika menemukan kebebasan seperti ini (sebagai manusia)
Aku tidak mengarahkan diriku pada apa yang baik
Dikatakan tidak ada yang lebih patut disayangkan lagi
Juga tidak ada yang lebih bodoh lagi
Dan setelah memahami akan hal ini

Aku dengan bodoh tetap terus bermalas-malasan
Ketika kematian datang

---

[4] Dikutip dari buku Bodhicaryavatara (Penuntun jalan Hidup Bodhisattva) terbitan Yayasan Bhumisambhara.

Penyesalan tak terkira merasuki

Kemudian, marilah kita mendengarkan dendang nyanyian dari Milarepa[5], seorang Yogi besar (lahir tahun 1596) dari Tibet:

Suatu ketika Milarepa berkata kepada Shindormo, murid wanitanya, "Jika kau memiliki tubuh manusia yang sangat berharga ini, dan kau telah dilahirkan pada waktu dan tempat di mana agama Buddha masih ada, kau benar-benar tolol jika tidak mempraktikkan Dharma." Milarepa kemudian bernyanyi:

Di telapak kaki Marpa Sang Penerjemah, aku tunduk menghormat
Dan kunyanyikan ini untukmu, wahai muridku yang setia

Betapa tololnya melakukan perbuatan yang berdosa karena ceroboh
Sementara Dharma murni bertebaran di sekelilingmu
Betapa konyolnya menghabiskan seluruh kehidupanmu tanpa makna

Padahal tubuh manusia yang berharga ini merupakan pemberian langka

---

[5] Dikutip dari buku Nyanyian Milarepa, terbitan University Books Inc, NewYork Hyde Park, New York.

Sungguh bodoh melekati kota-kota besar seperti penjara dan tinggal di sana
Sungguh lucu berkelahi dan bertengkar dengan anak isteri serta saudara yang hanya mengunjungimu saja
Sungguh tak masuk akal mengharapkan kata-kata manis dan lembut
Yang hanya merupakan gema-gema kosong dalam mimpi
Sungguh konyol mengabaikan kehidupan orang, berkelahi dengan musuh
Yang hanya merupakan bunga-bunga rapuh
Sungguh tolol menyiksa diri memikirkan keluarga ketika ajal menjelang

Karena ini akan mengikatnya pada kerajaan Mara
Sungguh bodoh berlebihan menghemat kekayaan dan uang
Yang sebenarnya merupakan hutang yang dipinjam dari orang lain
Sungguh menggelikan mempercantik dan menghiasi tubuh
Yang merupakan wadah penuh kotoran

Sungguh tolol menjadi tegang karena menginginkan kekayaan dan benda-benda
Dan mengabaikan madu ajaran-ajaran batin!

Di tengah kerumunan orang tolol, mereka yang jernih pikir dan berakal sehat

Harus mempraktikkan Dharma, demikian pula aku.

C. Kesehatan yang baik

Penulis teringat pepatah yang berbunyi, "Berapa banyak pun kekayaan yang kita punyai, tiada artinya tanpa kesehatan yang baik." Diibaratkan kita mempunyai kekayaan dengan jumlah NOLnya 10 digit atau 100 digit, tetapi tanpa angka 1 di depannya, maka NOL tetaplah NOL, tidak berharga. Angka 1 melambangkan kesehatan, sedangkan angka NOL melambangkan kekayaan. Penulis sangatlah heran melihat orang mencari kekayaan dengan begitu serakah, dengan mengabaikan kesehatan, atau melihat orang-orang yang memasukkan racun ke tubuhnya melalui rokok, minuman beralkohol, dan obat-obat terlarang. Sungguh keterlaluan orang jenis ini. Mengapa hanya karena kenikmatan sesaat dan semu, tidak mempedulikan akibatnya bagi kesehatan. Sungguh aneh, sungguh ironis, sangat disayangkan, tanpa kesehatan yang baik, bagaimana hidup ini bisa berarti?

D. Keluarga yang harmonis

Mengapa saya menempatkan keluarga harmonis di atas kekayaan materi?

Pengalaman menunjukkan bahwa keluarga yang harmonis jauh lebih berbahagia daripada berlimpah kekayaan tetapi keluarga hancur berantakan.

Hidup bukan hanya uang dan uang. Keluarga bahagia bukanlah semata karena uang, justru uang sering menjadi penyebab hancurnya sebuah keluarga. Dahulu sebelum punya uang banyak, keluarga harmonis, setelah materi berlimpah, mulailah banyak timbul dampak yang aneh-aneh: suami mulai selingkuh, istri mulai bergaul dengan lingkungan yang tidak baik, dan lain sebagainya. Contoh di masyarakat sudah terlalu banyak. Dengan keluarga harmonis, maka anak-anak tumbuh menjadi orang yang bermoral, berguna untuk keluarga dan masyarakat. Dalam keluarga harmonis kesempatan untuk belajar Dharma lebih terbuka.

E. Mencari kekayaan dunia ini yang bermanfaat secara benar

Artinya kekayaan tersebut bukan hanya untuk diri kita semata-mata, tetapi hendaknya bermanfaat juga untuk keluarga kita dan orang-orang sekitar kita serta masyarakat. Kekayaan yang hanya ditujukan untuk memperkuat ke-AKU-an atau keegoisan diri hanya akan menjadi bumerang dan mencelakakan kita dan keluarga kita.

Contohnya: orang yang semakin kaya tanpa dilandasi Dharma, kekayaannya pasti akan membuatnya semakin melekat kepada kenikmatan duniawi dan semakin tamak, sehingga menyebabkan penderitaan. Sebaliknya, kalau kita bisa berpandangan sesuai Dharma, maka kekayaan kita akan membawa kebahagiaan dan bukan penderitaan. Demikian pula nama, pangkat, jabatan, dan lain sebagainya yang berpotensi memperkokoh ego kita akan semakin tidak penting artinya. Kita akan menjalani semuanya itu dengan rendah hati dan penuh kewaspadaan.

Coba bayangkan diri kita sebagai dirijen (pemimpin orkestra) suatu konser musik, di mana ada suara piano, biola, gitar, terompet, dan alat musik lainnya. Sebagai seorang dirijen yang baik, kita dapat menggabungkan semua suara-suara indah tersebut sehingga tercipta suatu keharmonisan dalam penampilan maupun suara. Hidup kita adalah sama seperti seorang dirijen, kita yang menentukan hal mana yang lebih keras dan hal mana yang lebih lembut, demikian pula hal mana yang didahulukan dan hal mana yang akan menyusul. Kepiawaian atau kebijaksanaan dirijenlah yang membawa semua suara-suara tersebut menjadi harmonis. Hidup semacam inilah yang dapat dikatakan hidup dengan tujuan yang mulia dan pasti memperoleh kebahagiaan.

Dengan **mereposisi tujuan hidup kita** seperti yang telah diuraikan di atas, maka status kita akan berubah, yaitu dari hanya sebagai pendengar musik menjadi seorang dirijen yang menentukan keharmonisan suara-suara yang ada.

Orang yang menuliki pandangan yang benar, sifat-sifat mulia, mempunyai kekayaan materi dan dapat memanfaatkan kekayaan materinya sesuai dengan Dharma, dialah DIRIJEN TERBAIK. Jadi syaratnya bukan terletak pada berapa banyaknya kekayaan materi yang ia miliki tetapi pada bagaimana dia menempatkan berbagai kepentingan dan tujuan hidupnya dalam urutan skala prioritas, sebagaimana yang telah diuraikan di atas.

Dengan menempatkan Dharma sebagai prioritas utama, maka suatu saat nanti ketika kita mencapai pencerahan Sempurna, menemukan kebenaran sejati, kita pasti akan dapat terlepas dari semua penderitaan yang membelenggu kita. Tercapailah kebahagiaan sejati, Nirwana, di mana kita terbebas dari semua belenggu kemelekatan, kebencian, dan kegelapan batin, sehingga kita tidak perlu mengalami tumimbal lahir kembali.

Buddha Gotama pernah berkata, “Semua makhluk pasti akan menjadi Buddha.” Artinya kita juga akan menjadi Buddha. Kalau kita telah melangkah maju di dalam Dharma, maka kita telah pula selangkah

lebih dekat untuk menjadi Buddha, yaitu Yang Tercerahkan, Yang Tersadarkan.

Begitu indah, sungguh indah hidup ini. Sadhu Sadhu Sadhu.

~2~

MENEMUKAN KESADARAN

Siapakah dirijen dalam diri kita? Pikiran kita. Namun kita sering lupa dengan yang namanya pikiran. Kita hidup dalam rutinitas, dari sejak bangun pagi sampai tidur kembali, tiada sekejap pun kita menemukan kesadaran kita. Hidup di zaman sekarang ini seperti robot atau mayat hidup (*zombie*). Pikiran kita melayang dari masa lampau ke masa depan dan melayang kembali ke masa kini, masa lampau, masa akan datang. Demikian seterusnya tanpa pernah ada waktu jeda bagi kita untuk menemukan kesadaran.

Begitu banyak sampah yang kita pikirkan, bahkan tiada sedikit pun waktu bagi kita untuk merenungkan dengan mendalam tentang apa yang sedang dilakukan oleh pikiran kita. Kalau boleh digambarkan dalam suatu persentase, maka pikiran kita dikuasai oleh:

a. Pikiran masa lampau 40%
b. Pikiran saat ini 20%
c. Pikiran masa yang akan datang 40%

Pikiran saat ini yang 20% pun tidak murni, masih diwarnai oleh berbagai kegiatan yang campur aduk.

Misalnya sambil makan kita membaca koran, mendengarkan musik, menonton televisi. Jadi pikiran kita betul-betul kacau atau orang sekarang menyebutnya dengan istilah: AMBURADUL.

Pikiran mempengaruhi seluruh metabolisme tubuh, pikiran yang tidak bermanfaat hanya akan membawa dampak negatif bagi tubuh dan kesehatan kita. Kenapa pikiran suka memikirkan hal-hal yang telah lampau dan akan datang? Dalam beribu-ribu kehidupan kita pada masa lampau, kesadaran kita sudah terbiasa berkelana dan liar. Tidak pernah hidup dalam saat ini. Pikiran kita memikirkan masa lampau, dan masa yang akan datang karena konsep yang salah yang telah berurat akar dalam pikiran kita.

Kita selalu menyesali perbuatan-perbuatan yang salah. Kita selalu mengulang memori-memori indah maupun sedih yang telah berlalu ataupun membayangkan hal-hal akan datang yang menyenangkan, menakutkan, harapan, atau kekecewaaan.

Hal ini bisa terjadi karena pikiran kita senantiasa memerlukan makanan (energi) seperti tubuh kita perlu asupan makanan untuk bekerja. Pikiran kita juga memerlukan asupan energi untuk bekerja. Energi pikiran diperoleh dengan cara menimbulkan pikiran

masa lampau atau masa yang akan datang atau masa sekarang.

Energi pikiran yang dihasilkan oleh pikiran masa lampau atau masa yang akan datang lebih besar dari energi pikiran saat ini, karena mereka langsung berhubungan dengan konsep-konsep yang menimbulkan perasaan (*vedana*), persepsi (*sanna*), dan reaksi-reaksi mental (*sankhara*). Tetapi energi yang dihasilkan oleh pikiran masa lampau atau masa depan kadang bersifat negatif, yaitu apabila timbul kesedihan, ketakutan, dan kekhawatiran.

Energi pikiran saat ini cenderung bersifat netral karena perlu perhatian yang terus-menerus sehingga terbebas dari konsep-konsep. Hal tersebut perlu latihan dan upaya yang berkelanjutan. Pikiran cenderung bersifat malas, mengambil jalan mudah untuk memperoleh energi dengan membangkitkan pikiran lampau atau masa akan datang. Efek negatif dari itu adalah kita lalu menderita, dan semakin kita menderita. Energi negatif pun semakin kuat, pikiran pun semakin bekerja keras dan tentunya semakin sakit. Pada saatnya nanti kita sulit untuk mengembalikan pikiran pada kondisi saat ini, karena proses telah berlangsung begitu lama.

Setelah kita mereposisi tujuan hidup, kita seperti yang telah diuraikan di depan, yang menempatkan

Dharma sebagai prioritas utama, maka seyogianya mulai saat ini kita harus membereskan pikiran kita.

Dalam Dhammapada, syair pertama menyebutkan : **“Pikiran adalah pelopor dari segala sesuatu, pikiran adalah pemimpin, pikiran adalah pembentuk.”**

Mengapa pikiran yang disebut dalam syair pertama kitab suci Dhammapada? Mengapa sama dengan topik jiwa dalam percakapan Raja Milinda dan Bhikkhu Nagasena, pikiran menempatkan posisi pertama dan utama? **Karena pikiranlah, hidup kita menjadi bahagia atau menderita.** Siapa yang dapat melatih pikiran dengan baik dan memberikan makanan positif, maka pikirannya akan positif dan berbahagia, demikian juga sebaliknya, karenanya: KITA HARUS MELATIH PIKIRAN UNTUK **SADAR**”

Pikiran sadar adalah pikiran yang mempunyai kondisi :

a. memahami arah pikiran itu sendiri, misalnya ketika pikiran kita mulai memikirkan kebencian pada seseorang kita langsung menyadari, “Oh pikiran sedang bekerja negatif, pikiran sedang memunculkan kebencian.”
b. Mengetahui tindakan-tindakan tubuh saat ini, misalnya kita menyadari penuh bahwa kita sedang

menulis, membaca, makan, berjalan, dan lain sebagainya.

c. Netral, yaitu pikiran saat ini yang tidak mempunyai pretensi, kebencian, kesenangan, atau kemarahan, dia bersifat netral.

Apabila kita mempunyai pikiran sadar dan tiba-tiba muncul kebencian, artinya pikiran sudah menyimpang ke masa lampau, telah dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman masa lampau. Pikiran tersebut tidak murni lagi karena sudah terperangkap dengan konsep kita sendiri.

Apakah mudah untuk melatih pikiran sadar? Memang tidak mudah, perlu latihan yang intensif dan terus-menerus. Tetapi sangat mungkin dilaksanakan dan pasti berhasil kalau dilatih dengan baik.

Dalam aliran Zen, melatih pikiran sadar adalah meditasi tertinggi. Meditasi bukan cuma dilakukan dengan duduk secara intensif, justru meditasi dilakukan dengan cara pikiran sadar setiap saat, dan itu akan membawa kemajuan pada batin kita.

Mungkin dapat kita lakukan 1 jam sehari atau 2 jam sehari, tetapi meditasi pikiran sadar dapat dilakukan sepanjang hari. Bahkan untuk praktisi yang telah mahir, pada saat tidur pun dapat menjadi media untuk melatih pikiran sadar. Sangat menyenangkan

bila kita dapat memahami pola kerja dan arah dari pikiran. Semua masalah apakah itu menyangkut hal yang menyenangkan atau menyedihkan kekecewaan, kekhawatiran, ketakutan, kegiuran, semuanya dapat dengan jelas terlihat oleh pikiran yang terlatih. Seperti seorang pengemudi kendaraan yang baik, kita dapat mengendarai kendaraan dengan tenang dan penuh perhitungan, dan memahami rute dan tanda lalu lintas.

Tujuan hidup kita sudah jelas, dan sekarang apabila kita dapat menjaga pikiran kita untuk sadar, maka tujuan tersebut pasti akan tercapai. Dalam pembahasan berikutnya akan diberikan cara melatih kesadaran secara bertahap yang sangat efektif untuk merubah hidup dan cara berpikir Anda.

~3~

1 MENIT YANG MENGUBAH HIDUP ANDA

Kenapa satu menit? Ada apa dengan hidup saya? Bagaimana perubahannya?

Pertanyaan-pertanyaan tersebut tentu memicu keinginan Anda untuk mengetahui dan mendalaminya. Latihan yang akan kita praktikkan memang berdasarkan waktu 1 menit. Selain itu kata 1 menit sangat efektif untuk menarik perhatian Anda. Kalau kita buat latihan yang 1 jam, Anda secara psikologi akan sudah terlihat letih dan merana, walau latihan belum dimulai. Satu menit waktu yang sangat singkat, tetapi dari 1 menit inilah latihan ini akan membawa hidup Anda berubah.

Hidup Anda yang selama ini berlandaskan pada pengembaraan pikiran di masa lampau dan masa akan datang. Hidup Anda yang terkotak dalam konsep pengalaman masa lampau dan harapan atau ketakutan akan masa datang, membawa pikiran Anda menjadi letih dan capek, yang berakibat tubuh Anda juga turut sakit, *stress*, letih, lesu, lemah. Anda dapat melihat akibat yang lebih jauh dari perbuatan-perbuatan Anda,

yaitu cepat emosi, sedih, cemas, putus asa, dan tidak bersemangat.

Latihan 1 menit ini akan membawa perubahan pada pola pikir Anda yang secara langsung akan mempengaruhi metabolisme tubuh dan perilaku Anda sehari-hari semuanya serba mudah dan sangat efektif.

Bagaimana cara latihannya?

Pertama-tama, Anda harus memahami bahwa tujuan latihan kita adalah mengembalikan kesadaran kita pada saat ini. Alam telah memberikan satu alat yang luar biasa, yang senantiasa dapat kita pergunakan untuk latihan. Alat ini tidak perlu dicari, tidak perlu dibayar, tidak pernah mogok atau perlu disogok. Itulah NAFAS! NAFAS!

Nafas kita adalah alat yang paling handal yang diberikan oleh alam untuk melatih kesadaran, nafas senantiasa ada dan tersedia, karena nafas adalah teman sejati kita. Nafas boleh disebut markas besar tentara kita, benteng pertahanan kita. Nafas jauh lebih baik dari siapa pun yang kita sayangi, kita cintai. Mengapa demikian? Karena nafas tidak pernah minta pamrih, tidak pernah melawan, tidak pernah meninggalkan kita kecuali kita sudah meninggal. Dalam keadaan suka, duka, nafas setia menemani kita tetapi kita selalu lupa akan senjata handal ini. **Kesadaran saat ini bermula dan berpusat pada "Nafas"**. Apabila kita menyadari

adanya nafas tarikan udara masuk melalui lubang hidung dan hembusan nafas keluar melalui lubang hidung, maka kita hidup saat ini. Pikiran kita ada di saat ini. Mulailah kita melatih tarik nafas dalam waktu 1 menit, kita menyadari keluar masuknya nafas. Dalam 1 menit, nafas keluar dan masuk lebih kurang 6-7 kali.

Dalam kegiatan kita sehari-hari, kita harus sering mengulang dan melatih memperhatikan nafas dalam waktu 1 menit. Setelah 1 menit kita dapat melanjutkan lagi kegiatan kita.

Untuk pemula semakin sering latihan semakin baik. Berlatihlah secara sadar menarik nafas sebanyak 30 kali sehari, dengan demikian Anda, telah sadar 30 menit, boleh disebut Anda telah meditasi 30 menit. Demikian juga apabila Anda sadar akan nafas 60 kali sehari maka Anda telah sadar 60 menit dan Anda telah meditasi 60 menit. Dalam melatih kesadaran nafas 1 menit, maka kita harus konsentrasi pada nafas selama 6-7 kali tarikan nafas, keluar-masuk.

Kegiatan lain untuk sementara dihentikan atau diperlahankan (*slow down*). Kalau memungkinkan pejamlah mata dan konsentrasilah, rasakanlah dan nikmatilah getaran masuk-keluarnya nafas di daerah segitiga antara bibir atas dan lubang hidung. Mula-mula sulit merasakannya, tetapi nanti setelah pikiran kita terlatih dan tajam, maka arus udara keluar-masuk

hidung dapat kita rasakan. Perlu diingat dan diperhatikan sewaktu menarik nafas: Nafas ditarik panjang, udara langsung masuk ke perut dan perut mengembung. Sewaktu udara keluar, perut mengempes secara otomatis (kebiasaan kita selama ini adalah sewaktu menarik nafas dada mengembang).

Teknik nafas dengan perut sangatlah penting, karena teknik inilah yang secara alamiah merupakan teknik yang benar dan sesuai dengan hukum alam. Cobalah perhatikan cara bayi benafas, mereka menggunakan teknik nafas dengan perut. Dalam perkembangan kita menjadi dewasa, teknik alamiah ini mengalami perubahan. Akibat tekanan hidup kita, tekanan pekerjaan, tekanan pendidikan, tekanan keluarga, kita menjadi mau buru-buru, mau cepat, mau *instant*, akibatnya nafas belum sampai di perut sudah dibuang lagi.

Karenanya kita harus kembalikan cara nafas kita sesuai dengan hukum alam. Salah satu keuntungannya adalah perjalanan nafas semakin jauh dari otak, hal ini memungkinkan pikiran kita berpikir lebih jernih dan tenang. Seseorang yang dilanda emosi (sedih atau marah), apabila bernafas melalui perut, maka **emosinya akan jauh berkurang karena memberikan lebih banyak kesempatan kepada pikiran untuk menenangkan diri.**

Apabila kita simpulkan, dengan latihan meditasi 1 menit ini, kita akan menjadi terbiasa dan akrab dengan kesadaran sehingga lama kelamaan akan menjadi suatu *habit* (kebiasaan) yang sangat positif. Dalam menghadapi berbagai ketegangan, *stress*, kegembiraan, kesedihan, otomatis alam bawah sadar kita akan memerintahkan kita untuk kembali memperhatikan nafas untuk mencapai kesadaran. Dengan demikian kita akan terampil dan tampil menjadi pribadi yang tenang dan seimbang batinnya (*upekkha*). Batin kita tidak cepat bergolak, senantiasa tenang dan mantap, dapat melihat segala sesuatu bentuk kejadian sebagaimana adanya bukan seperti apa tampaknya.

Banyak masalah yang dapat diselesaikan dengan metode sederhana ini, antara lain dapat memperbaiki kualitas hidup kita, mengurangi *stress* dan tekanan hidup, memperbaiki hubungan antarmanusia. (hubungan suami-istri, keluarga, rekan kerja, dan hubungan masyarakat), yang pada akhirnya akan benar-benar membawa kemajuan batin, yaitu menemukan diri kita sendiri.

~4~
MENUJU KETENANGAN

Setelah mempraktikkan teknik kesadaran 1 menit, maka tiba saatnya bagi Anda untuk mulai menjalani meditasi yang lebih intensif, yaitu meditasi untuk jangka waktu yang lebih panjang (30 menit atau lebih).

Kenapa kita perlu meditasi yang lebih panjang? Bukankah dengan teknik 1 menit sudah cukup baik?

Teknik meditasi kesadaran 1 menit, cukup membawa kesadaran kita kembali, tetapi tidak cukup untuk membantu kita mendapatkan kebijaksanaan. Untuk mendapatkan kebijaksanaan yang merupakan kunci menuju pembebasan atau pencerahan, maka perlu langkah meditasi yang lebih komprehensif. Dengan waktu meditasi yang lebih panjang, seorang meditator dapat menyelam ke dalam ketenangan yang konstan, yang terus-menerus. Kondisi ketenangan yang tercipta akan mampu membuka cakra mata hati kita akan adanya suatu keadaan yang jauh lebih baik dan bernilai terus menerus dibandingkan dengan keadaan hidup, di dunia ini yang hingar-bingar, yang penuh dengan kesibukan dan nafsu yang membuat kita hidup seperti robot.

Ketenangan mendalam ini apabila dapat kita pupuk dan pelihara terus-menerus, maka akan mampu membawa kita menembus hidup, sebagai seorang manusia baru, manusia yang jauh lebih kualitatif dan mampu bersatu dengan alam. Setelah berakhirnya kematian, maka meditator yang telah mencapai tahap ini akan terlahir di alam bahagia.

Di alam manusia ini, seorang meditator yang telah memperoleh ketenangan akan secara alamiah mengurangi perbuatan-perbuatan yang tidak baik dan melanggar sila. Dari kesadaran mendalam, batin akan secara otomatis terbentuk sistem *alarm* diri (peringatan diri) apabila pikiran kita hendak melakukan hal-hal yang bertentangan dengan hukum alam atau hukum negara. Dengan demikian kita akan mempunyai kesempatan yang luar biasa untuk lahir di alam bahagia atau bahkan tercerahkan, sedangkan di dunia ini kita akan menikmati kebahagiaan yang jauh lebih tinggi dari kebahagiaan semu yang dinikmati oleh manusia pada umumnya.

Teknik melatih ketenangan ini sangat sederhana, selama 3.000 tahun lebih teknik ini telah dipraktikkan di India dan sampai sekarang teknik ini masih tetap dapat dipakai.

Apakah teknik ini? Teknik ini disebut meditasi dengan objek NAFAS! Kembali lagi kita bicara NAFAS.

Kita melihat nafas adalah teman terbaik kita, sumber kehidupan kita, sumber inspirasi kita, sumber untuk mencapai pencerahan.

Buddha Gotama 2.600 tahun yang lalu juga memakai teknik ini untuk mencapai pencerahan dan saat ini kita pun tetap dapat memakai teknik ini. Duduklah di tempat yang cocok dan tenang. Pagi hari merupakan waktu yang terbaik. Berlatihlah terus, pikiran diarahkan ke objek nafas, memperhatikan masuk dan keluarnya nafas secara alami, tanpa tekanan, tanpa ditambah atau dikurangi.

Setelah pikiran tenang, seringkali kita dapat merasakan sensasi halus di sekitar area segitiga antara bibir atas dan lubang hidung, tetaplah berperhatian penuh pada nafas.

Kadang kala pikiran lain bermunculan, pikiran akan masa lalu atau masa yang akan datang. Perhatikan saja pikiran-pikiran tersebut, kita menyadari datangnya pikiran tersebut dan tetap tenang. Tidak ada keterlibatan emosi atau benci atau senang, semuanya mengalir secara alami. Pikiran tetap sadar dan sesekali perhatian dapat dialihkan ke perut, menyadari kembung dan kempesnya perut. Nafas tetap menggunakan perut, sewaktu nafas masuk, udara turun mengisi ke rongga perut dan perut mengembung,

seperti mengisi angin pada balon. Demikian sewaktu nafas keluar, perut otomatis kempis.

Pikiran semakin jelas, sadar dan tenang. Kondisi ini apabila terus dilatih dan dipertahankan maka meditator akan merasakan perubahan yang luar biasa dalam hidupnya.

Ingatlah meditasi bukanlah suatu kegiatan yang membosankan tetapi sebaliknya suatu kegiatan yang mendatangkan kebahagiaan yang belum pernah Anda rasakan selama ini, ketenangan yang tercipta jauh melebihi semua kenikmatan yang pernah Anda rasakan di dunia ini. *Guarantee 100%!*

~5~
MENUJU PENCERAHAN

Meditasi adalah media atau sarana untuk latihan, dan hasil latihan tersebut dibagi dua, yaitu ketenangan dan kebijaksanaan. Mereka yang telah menjadi tenang belum tentu bijaksana, perlu kebijaksanaan untuk melihat kebenaran sejati (kebenaran sesungguhnya).

Mengapa kita perlu memahami dan mengalami kebenaran sejati?

Alam ini memang luar biasa, alam memberikan contoh terbaik untuk memahami kebenaran sesungguhnya. Manusia pada awalnya memahami bumi ini adalah datar, karena mereka melihat permukaan daratan dan laut seolah-olah rata. Bumi kelihatannya seperti datar, ini yang kita sebut kebenaran semu atau kebenaran tampak luar, tapi kebenaran yang sesungguhnya adalah bumi itu bulat. Orang umumnya lebih melihat kebenaran tampak luar, sehingga pernah terjadi seorang ilmuwan yang menemukan kebenaran yang sesungguhnya, bahwa bumi itu bulat, dibunuh. la dibunuh hanya karena menyampaikan kebenaran yang pada zaman tersebut dianggap sebagai pendapat sesat.

Matahari terbit dari timur dan terbenam di barat, seolah-olah matahari yang mengelilingi bumi, pandangan ini disebut kebenaran seperti apa tampaknya. Kebenaran yang sesungguhnya adalah bumi dan planet lain yang justru mengelilingi matahari.

Dua contoh di atas telah membuktikan bahwa mata dan panca indera kita hanya menyajikan gambar, pemandangan, keadaan sebagaimana tampaknya, lantas informasi ini diolah oleh pikiran dan hati untuk dimasukkan dalam alam kesadaran kita (disebut KONSEP). Kesalahan-kesalahan yang demikian banyaknya, yaitu pandangan-pandangan dan perbuatan-perbuatan manusia yang bertentangan dengan alam ini, lantas dianggap sebagai kebenaran dan mati-matian dipertahankan oleh manusia, bahkan kalau perlu dengan pertumpahan darah.

Kebenaran semu inilah yang sering kita sebut sebagai kegelapan batin. Hanya dengan latihan meditasi ketenangan dan dilanjutkan dengan tahap perenungan tentang berbagai fenomena, kegelapan batin dapat ditembus.

Perenungan terhadap berbagai fenomena itu antara lain: segala sesuatu tidak kekal, segala sesuatu berubah terus (tidak ada yang tetap); tentang Empat Kebenaran Mulia, yaitu hidup adalah penderitaan (*dukkha*), sebab-sebab munculnya penderitaan

(*samudaya*), berakhirnya penderitaan (*nirodha*), dan jalan menuju berakhirnya penderitaan (*magga*); pengertian tentang *metta* (cinta kasih), *karuna* (belas kasih), *mudita* (bahagia melihat makhluk lain berbahagia), dan *upekkha* (keseimbangan batin); serta perenungan tentang tiada aku, bahwa aku terbentuk dari panca skandha yang terus berubah (rupa, perasaan, persepsi, reaksi mental, dan kesadaran). Semua perenungan tersebut dapat dilakukan setelah meditasi kita memasuki ketenangan, pada saat itu perhatian kita akan nafas dapat kita lepas dan muncullah dalam pikiran kita perenungan-perenungan untuk menembus kegelapan batin.

Dengan demikian latihan ini akan membawa kita menuju kebijaksanaan. Namun kebijaksanaan yang kita peroleh tersebut masih sebatas pengertian dari pengetahuan. Dengan mempraktekkan pengertian dan pengetahuan kita berlandaskan kesadaran “saat ini”, melalui perhatian penuh pada segala tindakan dan reaksi pikiran pada saat ini, maka kita akan menjadi sadar. Dengan mempraktikkan sadar dan kebijaksanaan (pandangan terang) maka kita akan dapat melihat kebenaran sesungguhnya. Kebenaran sesungguhnya dapat kita sebut pencerahan, pencerahan dapat melalui berbagai tahap kehidapan.

Pencerahan Sempurna yang dialami oleh Buddha merupakan pencerahan tertinggi, tetapi pencerahan

yang kita peroleh dalam kehidupan kita sehari-hari, dalam saat-saat tertentu, dalam kondisi tertentu, juga disebut pencerahan, namun pencerahan tersebut tahapannya belumlah menyeluruh, lebih merupakan pencerahan bertahap atau pencerahan situasional.

Pencerahan itu nikmat dan sensasional, seperti rasa gelap yang menjadi terang atau seperti ada tembok penghalang yang tiba-tiba terbongkar habis. Atau seperti menemukan jalan tembus atas jalan yang telah buntu.

Setelah melalui meditasi dan perenungan maka tibalah saatnya kita untuk mempraktikkan ketenangan dan kebijaksanaan yang kita peroleh tersebut di dalam kehidupan kita sehari-hari, terhadap masalah-masalah yang kita hadapi sebagai manusia.

Apabila tidak kita praktikkan, maka kita ibarat belajar teori berenang sampai mahir dan hafal di luar kepala, tetapi tidak pernah masuk ke dalam air untuk praktik langsung. Bayangkan, begitu ada *emergency*, kita lompat ke dalam air, tetapi semua teori yang kita pelajari akan hilang begitu saja karena saat itu kita sudah dalam keadaan panik, sudah tidak tahu mau mulai dari mana. Kita pun akhirnya tenggelam secara konyol. Demikian juga kebijaksanaan yang kita peroleh dari hasil meditasi, kalau tidak kita praktikkan, bagaimana kita tahu bahwa batin kita sudah lebih maju

dan siap menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan.

Kalau kita sudah berlatih, maka setiap menghadapi masalah, masalah apa saja, yang bekerja adalah kesadaran kita, nalar kita yang dihubungkan dengan ketenangan dan kebijaksanaan yang sudah kita latih. Di sinilah letak perbedaan antara manusia yang berlatih dengan manusia yang tidak berlatih. Pada umumnya orang apabila menghadapi masalah yang bertindak terlebih dahulu adalah emosinya, dan akhirnya emosi ini sepenuhnya menutupi nalar dan kesadarannya, seperti awan menutupi bulan di malam hari.

Setelah kesadaran dan nalar kita jalan, kita mengadakan analisa berdasarkan pada perenungan akan fenomena. Dharma yang telah diuraikan di depan. Akhirnya kebijaksanaan kita mulai tampak berhasil, semua masalah dapat dilihat apa adanya, bukan apa tampaknya. Di sinilah biasanya kita akan melihat kebenaran yang sesungguhnya. Dengan dapat melihat kebenaran yang sesungguhnya, bagaimanapun masalahnya batin kita tidak akan terpengaruh, kita mencapai upekkha (ketenangan batin). Bukankah semua itu berjalan secara alami (*natural*)? Mengapa mesti marah, pusing, *stress*? **Don't worry be happy. You are a freeman now.**

Simaklah sajak di bawah ini

Naik perahu
menyeberangi lautan
Janganlah ragu
akan Dharmaku

Lima akarmu (Keyakinan, Semangat, Perhatian, Ketenangan, dan Kebijaksanaan)
pasti membawamu sampai ke seberang

Hidup ini adalah fatamorgana
kenapa kebenaran yang benar malah ditertawakan?

Pedang kebijaksanaanmu untuk menebas akar tiga racun (nafsu, benci, dan kegelapan batin) yang telah beranak cucu

Jalanlah - jalan
Kutunggu engkau di sisi lainnya
Jangan lagi menoleh
Jangan lagi menangis
Jangan lagi tertawa
Semuanya diam

~6~
4 TAHAP REALISASI PENGALAMAN SAAT INI DALAM 1 MENIT

Buddha bersabda, “Sangatlah mungkin bagi kita untuk hidup bahagia pada masa sekarang ini, karena hanya itulah waktu yang ada bagi kita.”

Buddha benar, kita tidak memiliki waktu masa lalu apalagi masa depan, kita tidak berkuasa atas kedua dimensi waktu tersebut, kita hanya berkuasa atas waktu saat ini.

Untuk berbahagia kuncinya adalah kebahagiaan saat ini, karena tidak ada wujud atau bentuk *real* dari kebahagiaan di luar saat ini.

Sangatlah indah dan menakjubkan apabila Anda bisa hidup saat ini. Hidup saat ini tercermin dari nilai pemahaman kita dan pengalaman kita atas pikiran, ucapan, dan perbuatan pada saat ini (*Om, Ah, Hum*).

Untuk melatih pikiran, ucapan, dan perbuatan saat ini ada empat tahapan realisasi pengalaman saat ini, yaitu:

I. Tahapan Memahami
II. Tahapan Mensyukuri
III. Tahapan Menikmati / Mengalami dengan Sadar

IV. Tahapan Melimpahkan Kenikmatan dan Kenyamanan untuk Semua Makhluk.

Semua tahapan ini dapat dilaksanakan dalam waktu 1 MENIT.

I. Tahapan Memahami

Dalam tahapan ini kita memahami keajaiban alam yang terdapat dalam wujud dari semua fenomena Dharma, misalnya kita sedang akan menikmati sepiring nasi goreng, kita kembangkan kesadaran kita akan tindakan kita untuk menikmati nasi goreng. Pada saat Anda menyendok nasi goreng, maka perhatikanlah dengan baik nasi goreng tersebut, pahamilah dan renungkanlah darimana asal nasi goreng ini.

Nasi goreng berasal dari padi. Padi tumbuh karena ada bibit, matahari, angin, hujan, tanah, udara, bulan, pupuk, dan petani. Selanjutnya untuk menjadi nasi goreng ada tambahan: telur, minyak, bumbu, dan tenaga tukang masak.

Bukankah nasi goreng adalah keajaiban alam? Tanpa salah satu unsur di atas maka tidak akan ada yang namanya nasi goreng. Semua faktor-faktor alam tersebut berperan dalam peran masing-masing untuk mewujudkan keajaiban alam yaitu nasi goreng.

II. Tahapan Mensyukuri

Setelah memahami, bersyukurlah kita berkesempatan bisa menikmati nasi goreng tersebut, bersyukurlah tubuh kita sehat sehingga dapat menikmati nasi goreng tersebut dengan baik. Bagaimana kalau badan Anda demam atau gigi Anda sakit? Jelas kita tidak dapat menikmati keajaiban alam tersebut.

III. Tahapan Menikmati / Mengalami dengan Sadar

Tahap ini, kita mulai makan nasi goreng. Nasi goreng ada di mulut sekarang, kalau memungkinkan tutuplah mata Anda, rasakan kunyahan mulut dan lidah, rasa harum dan gurih dari nasi goreng tersebut, terasa nikmat tiada tara.

Walau tiada lauk yang lain, jika Anda menikmati / mengalami dengan sadar, yakinlah nasi goreng tersebut akan menjadi makanan yang paling lezat yang pernah Anda nikmati.

IV. Tahapan Melimpahkan Kenikmatan / Kenyamanan kepada Semua Makhluk

Pada saat Anda merasakan nikmatnya nasi goreng tersebut, mulailah melimpahkan kenikmatan tersebut melalui hati Anda kepada semua makhluk. Ucapkan dalam hati semoga kenikmatan ini menjadi

kenikmatan semua makhluk, jangan ada lagi makhluk yang kekurangan makanan, jangan ada lagi kelaparan bagi semua makhluk, tercukupilah kebutuhan pangan semua makhluk.

Empat tahapan proses di atas dapat terus kita praktikkan, dan cukup 1 menit waktu yang perlu kita sediakan untuk merasakan semua kebahagiaan hidup ini. Tidak perlu Anda ke surga untuk mencapai kebahagiaan, Anda akan merasakan inilah surga, inilah keadaan bahagia, tenang, dan damai. Praktik ini dapat terus kita laksanakan dalam setiap kegiatan kita dan kita jadikan sebagai kebiasaan hidup.

Contoh lain, ketika kita sedang berjalan, kita dapat menikmati jalan dengan kebahagiaan saat ini.

Tahap I, kita pahami bahwa tanah atau bumi yang kita injak sungguh merupakan keajaiban alam. Bumi ini bisa ada karena ada matahari, bulan, planet lain, air, hujan, awan, binatang, manusia, pohon / tumbuhan, dan lain sebagainya. Semuanya menciptakan harmonisasi tanpa menonjolkan ego. Apa Anda pernah mendengar matahari berkata, "Oh bumi, tanpa aku, bumi tidak akan berwujud."?

Tahap II, kita mensyukuri kita berada dalam keadaan sehat dan dapat berjalan dengan baik, kalau kaki kita sakit atau tubuh kita sakit, apakah kita dapat berjalan dengan baik?

Tahap III, nikmatilah setiap ayunan langkah kaki, ketika kaki diangkat, ketika kaki menyentuh bumi, ketika dasar kaki bertemu dengan batu-batuan atau tumbuhan, rasakan nikmatnya, maka Anda akan merasakan kenikmatan yang sungguh luar biasa.

Dengan kesadaran tersebut, maka Anda ada di sini, di rumah sendiri, dan kita akan merasa bebas, aman tanpa rasa takut, semuanya sungguh indah dan bahagia. Kalau sudah menikmati kebahagiaan, apakah kita masih perlu mencari lagi kebahagiaan yang ada di masa depan?

Tahap IV, limpahkanlah semua kebahagiaanmu, kesadaranmu kepada semua makhluk, sehingga, semua makhluk dapat berjalan dengan baik, dapat menyempurnakan perjalanan mereka sampai ke tujuan dengan Sempurna, semoga tiada halangan apa pun di tengah perjalanan bagi semua makhluk.

Bagaimana kalau kita, menghadapi kondisi sulit atau sedih atau kecewa, apakah cara "empat tahap realisasi pengalaman saat ini dalam satu menit" dapat dipraktikkan? Tentu sahabatku, semuanya bisa dipraktikkan!

Tubuh kita sedang sakit, dan harus terbaring di rumah atau rumah sakit, bagaimana cara kita menyikapinya dengan kesadaran?

Pertama-tama ingatlah prinsip kita yaitu hidup saat ini, pikiran senantiasa diarahkan pada saat ini, saat di mana kita, ada dan berada. jauhkan dari mengembara ke masa lalu atau masa yang akan datang.

Sewaktu Anda tergeletak di ranjang, lakukanlah praktek empat tahapan realisasi pengalaman saat ini.

Tahap I, pahamilah bahwa Anda sedang tidur di atas kasur dan tahukah Anda kasur tersebut terbuat dari bahan apa? Kasur terbuat dari kapas, dan kapas adalah produk pohon kapuk. Sadarilah dan pahami bahwa di atas kasur tempat kita sekarang tidur adalah keajaiban alam. Hanya oleh karena adanya komponen usaha / energi matahari, bulan, bumi, air, udara, cuaca, pupuk, dan petani, barulah dapat tumbuh pohon kapuk yang akan menghasilkan kapas. Kapas tersebut kemudian dengan bantuan teknologi ciptaan manusia, berkat keahlian manusia, dapat menjadi kasur, seperti kasur yang kita tiduri. Bukankah proses tersebut merupakan proses yang panjang dan melibatkan semua fenomena alam?

Tahap II, bersyukurlah walau Anda sedang sakit, tetapi Anda masih dapat tidur di atas kasur yang luar biasa. Anda sakit bukan berarti Anda tidak bisa melihat kebenaran sejati. Bersyukurlah bahwa sakit ini membawa Anda untuk dapat memahami kasur yang Anda tiduri. Sakit juga merupakan objek bagi kita

untuk merenungkan dan merasakan kebahagiaan, supaya nanti kalau saya sehat kembali, saya akan lebih menghargai kesehatan saya. Saya bersyukur walau sakit saya tidak kehilangan momentum untuk mengalami saat ini. Saya bersyukur walau sakit, saya masih dapat berobat dengan baik.

Tahap III, rasakan tubuh kita menyentuh kasur, ada sensasi-sensasi yang sulit diungkapkan dengan kata-kata. Ada kebahagiaan di sana, antara lain karena tubuh kita, kesadaran kita, berinteraksi dengan keajaiban alam. Sungguh Anda tidak ingin melewatkan satu detik pun indahnya saat-saat Anda terbaring dalam keadaan sakit.

Tahap IV, limpahkanlah kebahagiaan Anda kepada semua makhluk. Semoga tiada makhluk mengalami sakit, semoga yang sakit mendapatkan pengobatan yang baik, semoga semua yang sakit menjadi sembuh, biarlah sakit saya ini mewakili sakit semua makhluk, sehingga semua makhluk tiada lagi yang sakit, dan hanya kesehatan yang terbaiklah yang mereka peroleh.

Praktikkanlah empat tahapan ini terus-menerus dan mata hati Anda pun akhirnya akan terbuka, menyadari bahwa inilah surga. Akan ada sesal di hati Anda, mengapa selama ini Anda telah membuang semua kesempatan yang begitu indah ini. Karenanya

Anda pun lalu akan berkata, **"Saya cinta padamu oh SAAT INI, maafkanlah aku yang telah menyia-nyiakanmu selama ini, saya berjanji akan selalu setia untuk menyadarimu dan menikmati kebahagiaan yang kamu berikan."**

Untuk sekali lagi mengingatkan kita semua betapa pentingnya praktik Dharma izinkanlah Jetsun Milarepa mendendangkan sebuah lagu lagi bagi kita renungkan[6].

Pada suata ketika Jetsun Milarepa tinggal di Rumah Bata di Dren Tsese, Ku Ju, dan banyak pendukung lain datang kepada beliau untuk mendengarkan Dharma. Tsese berkata, "Berikanlah beberapa Ajaran Buddha yang mudah dipahami." Milarepa menjawab, "Baik, bukalah telingamu dan dengarkan senandung ini dengan cermat."

Para pendukung terkasih,
Dengan cermat dengarkanlah sesaat kata-kataku ini.

Orang kelas atas membutuhkan Dharma;
Tanpa Dharma, mereka bagaikan elang--
Walaupun bertengger di tempat tinggi,
Tak banyak makna yang mereka punya.

[6] Dikutip dari buku "43 Dendang Dhamma Milarepa" Penerbit Wisma Sambodhi Klaten.

Orang kebanyakan membutuhkan Dharma;
Tanpa Dharma, mereka bagaikan harimau--
Walaupun memiliki kekuatan terbesar,
Tak banyak nilai yang mereka punya.

Orang bawah membutuhkan Dharma;
Tanpa Dharma, mereka bagaikan keledai pedagang--
Walaupun membawa beban berat,
Itu tak banyak maknanya.

Wanita kelas atas membutuhkan Dharma,
Tanpa Dharma, mereka bagaikan gambar di dinding--
Walaupun kelihatan cantik,
Tak ada guna atau makna yang mereka punya.

Wanita kebanyakan membutuhkan Dharma;
Tanpa Dharma, mereka bagaikan tikus kecil--
Walaupun pandai mendapat makanan,
Hanya sedikit makna kehidupan mereka.

Wanita kelas bawah membutuhkan Dharma;
Tanpa Dharma, mereka hanya bagaikan serigala betina--
Walaupun terampil dan licik,
Tindakan mereka kecil nilainya.

Pria tua membutuhkan Dharma;
Tanpa Dharma, mereka bagaikan pohon yang melapuk,
Pemuda yang sedang bertumbuh membutuhkan Dharma;
Tanpa Dharma, mereka bagaikan banteng yang dirantai.
Gadis muda membutuhkan Dharma;
Tanpa Dharma, mereka bagaikan sapi betina yang berhias.
Semua orang muda membutuhkan Dharma,
Tanpa Dharma, mereka bagaikan bunga Yang tertutup di dalam kulit kerang.
Semua anak membutuhkan Dharma;
Tanpa Dharma, mereka bagaikan perampok kerasukan setan.
Tanpa Dharma, apapun yang dilakukan orang
Kurang memiliki makna dan tujuan.
Mereka yang ingin hidup dengan makna
Harus mempraktikkan Ajaran Buddha.